Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

veşnice: pentru a-L lăsa să ne ofere acea frumusețe de caracter, care va fi legitimația noastră pentru cer şi pentru a... ridica pe alții care sunt ca noi sau mai loviți de țepușul neputinței. Cele două deziderate sunt împletite şi vor face parte din strategia noastră de viață, care vor afirma valori eterne. Vrem să facem din slăbiciunea noastră un argument al puterii lui Dumnezeu şi să vorbim acestei societății „pe picioare" de faptul că şchioapătă de ambele picioare din punct de vedere moral, spiritual şi relațional. Din cunoaşterea de Dumnezeu vom face o armă cu care să încurajăm pe alții şi să exprimăm voința Lui în cei care s-au lăsat defectați de păcat.

Denumirea clubului nostru: „Ridică-te şi umblă", nu reprezintă doar speranța noastră pe care o trăim în promisiunile Celui care nu minte, ci un strigăt către lumea care se târăşte spre prăpastia pieirii. Lipsa de sensibilitate din jur, egoismul dus la extrem, cultul plăcerii proprii, răzbunarea şi ura, mândria, lipsa dragostei, chiar şi a celei fireşti şi lupta pentru subminarea celuilalt sunt handicapuri moral-spirituale care îi aruncă în cea mai groaznică neputință. Dacă această lume nu se trezeşte la apelurile conştiinței şi a imperativelor morale tot mai strigate, atunci din căruciorul nostru vom face o trâmbiță şi vom striga chemarea la dragostea adevărată şi la ridicare din neputința pe care ne-a adus-o păcatul interesului de sine.

Îmi dau seama de un lucru: nu trebuie să renunțăm la unele revendicări sociale şi la unele nevoi pentru a uşura handicapul nostru fizic, sau pentru obținerea unor înlesniri privind o autonomie minimă. Ele sunt garantate, dar nu oferite practic cu acea disponibilitate pe care o afirmă legea. Dar mai realizez un lucru: cu cât vom fi mai activi în a urmări binele sufletesc a celor care nu cunosc slăbiciunea noastră fizică, cu atât sensibilitatea socială şi a celor din poziții de răspundere vor fi pe recepție la aceste nevoi legitime. Secretul nu stă decât în puterea noastră moral-spirituală şi în misiunea noastră pentru alții. Va fi o palmă pentru cei care pot să facă lucruri mari dar nu le fac, atunci când cei care sunt limitați în mişcare au o dinamică spirituală şi socială mai puternică decât cei rânduiți să ajute pe cei în nevoie. Vrem să devenim o mişcare de trezire la adevărata viață, iar această putere ne va fi dată chiar în slăbiciunea noastră, aşa cum spunea apostolul Pavel: „când sunt slab atunci sunt tare." Pentru că invităm tăria lui Dumnezeu să se manifeste în viața noastră.Să ne pregătim vocea inimii şi a minții pentru o strategie de vindecare a celor bolnavi de egoism.Vom demara proiecte care să mişte lumea către adevăratele valori. Veți vedea cu ochii voştri rezultatele!

Deci vino la clubul „Ridică-te şi umblă!"

De aproape trei luni ne întâlnim la un interval de două săptămâni pentru o relaționare şi o bună stare sufletească pe care ne-o dă ambianța de familie. Suntem la începutul unui plan mai vast pe care ni-l va descoperi Dumnezeu pe parcurs. Avem resurse materiale puține, dar în schimb avem resurse umane de înaltă calitate sufletească.

Organizarea juridică va oferi un suport afirmării dezideratelor noastre în plan social şi între organizații abilitate în asistarea slăbiciunii noastre. Ce am dori să facem în continuare? Ca să devenim o forță va fi nevoie de unitate, iar această unitate se va defini prin valorile pe care le vom cultiva în acest club. O frățietate caldă şi relații pline de dragoste în credința în Dumnezeu vor fi suportul pe care vom clădi toate celelalte. Vom dori dezvoltarea darurilor pe care ni le-a dat Dumnezeu şi vom anexa şi altele prin dorința de a lucra pentru cei care sunt în mai mare nevoie ca noi. Vom organiza site-ul pentru a fi cunoscuți în media şi vom invita personalități politice şi culturale care să ne cunoască. Vom organiza concerte şi vom avea conferințe de presă pentru a atrage atenția asupra acestei forțe sociale care poate contribui la bine lumii. Vom încerca să ne împlinim nevoile unii altora şi a ne dezvolta socializarea în clubul nostru pentru realizarea unei comunități umane ce poate fi exemplu de unitate şi părtăşie. Vom afirma credința în Dumnezeu în această societate secularizată şi chiar vom consilia aşa numiții oameni valizi fizic, dar care sunt în căruciorul neputinței sufleteşti. Vom dori extinderea revistei „Împreună" în capacitatea ei de influență, nu doar în mediul celor afectați de dizabilități, ci chiar şi în lumea celor care nu ne cunosc suficient. Vom semnala nevoia de înființare de filiale ale clubului în alte oraşe pentru persoanele cu dizabilități şi pentru a lărgi comunitatea oamenilor care au o opinie de redresare a unei societăți care a uitat în parte dăruirea şi grija față de frații lor mai slabi fizic. În plină criză vom chema pe oameni să fie generoşi față de nevoile stricte ale celor în suferință pentru a le aminti că acest lucru este un privilegiu dat de Dumnezeu oamenilor şi o exprimare a dragostei Lui, fără de care nu-L vom putea vedea când va reveni. În final, vrem să facem din această slăbiciune a noastră o mare putere pe care Dumnezeu o va folosi pentru cunoaşterea adevăratei vieți care merită să fie trăită.

Deci, dacă te interesează acest traseu de viață, vino la clubul „Ridică-te şi umblă!" Cel care îți vrea binele veşnic îți spune: „vino după Mine!" Şi acest lucru poți să-l faci!

-sfârşit-

Am plâns cu zâmbetul pe buze

Vali Fencea

M-am născut într-o zi toridă de vară, 13 august a anului 1967, într-un sat dominat de dealuri şi păduri, cu case risipite atât pe uliţe lăturalnice, dar şi urcate ca nişte cuiburi de păsări pe culmea unui deal. Satul se numeşte Orvişele şi se găseşte în judeţul Bihor. M-am născut într-o familie de oameni tineri, harnici şi muncitori. Tatăl meu era angajat iar mama era casnică, având grija sorei mele de 4 anişori.

Bănuiesc că am fost un copil aşteptat pentru a-i oferi sorei mele un tovarăş de joacă. Am răsărit ca o floare în mijlocul verii, mult mai devreme, dar deşi m-am născut la 7 luni şi jumătate, păream un copil sănătos.

La o lună de la venirea mea pe lume m-am îmbolnăvit de meningo-encefalită, vomând şi având febră mare. Această boală avea să-mi fie fatală pentru tot restul vieţii. A fost tratată ca o pneumonie şi, trecînd de la un medic la altul, de la un spital la altul, aveam să ajung dintr-un copil normal, sănătos, o legumă.

Statul în şezut, în picioare, începerea mersului, nu aveau să se întâmple nici la vârsta la care ar fi trebuit şi nici mai târziu.

La vârsta de 3 ani mami a mers cu mine la Cluj, la spital. În urma unui control complex i s-a spus mamei că dacă aş fi ajuns la ei de prima dată m-ar fi putut ajuta, dar acum ei nu mai pot face nimic. I-au spus să-i dea în judecată pe medicii din Oradea căci m-au nenorocit pe întreaga viaţă. Au mai sfătuit-o să nu meargă cu mine nicăieri pentru că nu se mai poate face nimic, cheltuiesc în zadar iar eu nu voi trăi mai mult de 6 ani. Aşa m-am ales eu cu tetrapareză spastică..

Ne-am întors acasă şi ai mei nu au mai mers cu mine nicăieri pînă la vîrsta de 6 ani. Îmi amintesc că stăteam toată ziua într-un pat de copil cu zăbrele de o parte şi de alta, întinsă, iar cînd mă ridica mă înconjura cu perne. Picioarele mi se strînseseră şi întorseseră ca aripile unui avion. Mîncam cu ajutorul celor din jur, mestecat sau macerat de alţii. În nevinovăţia lor cred că ai mei avuseseră încredere în cei de la Cluj. Sora mea era elevă, iar cînd învăţa o făcea în camera în care stăteam şi eu. Învăţa cu voce tare şi asimilasem de la ea poezii, tabla înmulţiri, a împărţiri. Mintea îmi mergea. Pricepeam prea multe deja. Începusem să văd problemele din casă. Tati bea mult, făcea scandal, îi reproşa mamei şi faptul că sunt eu bolnavă. Nu ştiu dacă ea ar fi avut vreo vină, cert e că doar ea se ocupa de noi, de mine. Tati chiar nu era şi nu a fost niciodată capabil să ne arate dragostea. Între timp, după mine s-a mai născut un frate, o soră şi nici unul nu a avut şi nu au probleme.

La 6 ani a mers mami cu mine la Spitalul de Copii din Oradea. Trebuia să-mi facă un carnet de sănătate şi să-mi obţină o adeverinţă prin care să se dovedească că datorită stării mele de sănătate nu sunt capabilă să urmez o şcoală. Mi s-au pus tot felul de întrebări la care răspundeam prompt şi bine, astfel că medicul i-a spus mamei că el nu-i eliberează acea adeverinţă pentru că sunt deşteaptă şi sunt şcoli pentru persoane cu handicap la care aş putea ajunge şi eu. Mi-a făcut trimitere pentru staţiunea balneo-climaterică "Băile 1 Mai" de aici, din Bihor.

Pe vremea copilăriei melem în aceste staţiuni de recuperare erau grupate fetele şi băieţii separate, pe cîte 3 luni, iar perioada de vară era împărţită la câte o lună jumătate pentru fiecare. Nu prea se primeau însoţitori cu noi, doar cu intervenţii şi cu mine tot nu ar fi putut veni să stea nimeni, pentru că aveam soră şi frate micuţi.

A fost primul pas într-o lume a străinătăţii, lume pe care începeam să o parcurg de una singură. Eram doar un copil nevinovat la cei 6 anişori şi prea puţine îmi pot aminti.

Am urmat foarte mult tratament de recuperare, dar şi medicamentos, incluzînd aici şi vitaminele. Pentru că nu puteam sta în şezut, eram pusă pe scaun şi legată pentru a nu cădea. Nimeni nu mă mai hrănea ca acasă, mestecîndu-mi sau macerându-mi. Mi se puneau farfuriile, cana pe masă şi, dacă încercam să mânînc, era bine, dacă nu, o lua înapoi. Nu puteam fii vizitaţi decât de 2 ori pe săptămână, şi cum îmi era foame tot timpul de la atâtea vitamine, am învăţat să mănânc singură. Dădeam jumătate pe mine dar pur şi simplu ceva ajungea şi în stomac. După primele 3 luni petrecute acolo m-am întors acasă putând sta în şezut, mâncând singură şi vorbind destul de bine. Acolo am urmat şi programul unei grădiniţe şi ştiam că, la următoarea mea internare, urma să încep clasa a-I-a.

M-am internat în câteva rînduri la Băile 1 Mai şi pentru că la un moment dat începusem şi şcoala, nu mai puteam rămâne acasă când aici erau băieţi. Am fost repartizată spre alte staţiuni şi aşa am ajuns şi la Terchighiol - judeţul Constanţa şi Gura Ocniţei - judeţul Dâmboviţa.

-va urma-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

BUCURIA DURERII

Crăciun Ciprian

Uneori Dumnezeu îngăduie ca noi să trecem prin situații extreme. Boli de tot felul, accidente stupide, situații neașteptate, fac ca presiunile fizice şi psihice să solicite la maxim caracterul, constituind cel mai eficient mijloc de evaluare a maturității noastre spirituale. Acesta este poate cel mai înalt examen permis de Dumnezeu în viața cuiva şi poate constitui o onoare deosebită pe care Domnul o face pentru noi în această viață.

...

“Bucură-te”, spune Domnul, “pentru că cel care a ajuns în acest punct al experienței creştine, poate fi sigur de biruință”. Isus îi garantează lucrul acesta şi îl fericeşte. Deci, fii şi tu fericit şi, în ciuda durerii, experimentează din plin bucuria şi veselia în Domnul şi Mântuitorul nostru Isus Hristos.

...

Ce bucurie mai mare poate egala acest statut pe care îl căpătăm prin har! Deşi nu putem nega existența durerii, fericirea rostită de Isus pentru cei care trec prin această situație acoperă cu siguranța mântuirii neîncrederea noastră şi cu veselie suferința noastră.

Dacă te afli în acest punct al experienței tale creştine, nu ceda. În curând proba se va încheia, iar tu vei ieşi biruitor din ea. De aceea experimentează din plin, chiar acum, bucuria durerii în Domnul şi Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Bucuria durerii!!?... Iată un paradox pe care cu greu ni-l putem imagina în zilele noastre. Da, avem destule motive să fim îndurerați, dar în niciun caz fericiți. Cu toate acestea, perplexitatea afirmației de mai sus a fost prezentată ascultătorilor Săi, chiar de Fiul lui Dumnezeu în Evanghelia după Matei, capitolul 5, cu versetele 11-12: “Ferice va fi de voi când, din pricina Mea, oamenii vă vor ocărî, vă vor prigoni, şi vor spune tot felul de lucruri rele şi neadevărate împotriva voastră. Bucurați-vă şi veseliți-vă, pentru că răsplata voastră este mare în ceruri; căci tot aşa au prigonit pe proorocii, care au fost înainte de voi.”

Predica de pe Muntele Fericirilor a captivat mulțimile adunate să-L asculte pe Isus. Temele prezentate atunci, continuă să uimească şi să impresioneze încă mii de oameni şi astăzi. Asemenea unui izvor de lumină, învățăturile Mântuitorului inundau lumea, întorcând pe dos lucrurile de mult împământenite şi risipind întunericul spiritualității omenirii. Rostirea “Fericirilor” surprinde şi mângâie. Surprinde pentru că nu te aştepți ca fericirea să aparțină categoriilor de oameni amintiți de Isus; săraci, flămânzi, cei care plâng, etc. Şi mângâie, pentru că aduce alinare şi speranță oamenilor cu probleme reale. Dar ce se întâmplă de fapt?

Uneori Dumnezeu îngăduie ca noi să trecem prin situații extreme. Boli de tot felul, accidente stupide, situații neașteptate, fac ca presiunile fizice şi psihice să solicite la maxim caracterul, constituind cel mai eficient mijloc de evaluare a maturității noastre spirituale. Acesta este poate cel mai înalt examen permis de Dumnezeu în viața cuiva şi poate constitui o onoare deosebită pe care Domnul o face pentru noi în această viață.

Dacă te afli în acest punct al experienței creştine, gândeşte-te că Domnul are o mare încredere în tine. El a constatat că eşti pregătit să faci față celor mai teribile situații existente pe acest pământ.

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

Tu eşti aşezat astfel în rând cu marii eroi pe care Dumnezeu i-a avut în decursul veacurilor.

Acesta este doar unul din motivele pentru care trebuie să privim suferința prin care trecem cu mare bucurie şi încântare. Putem apoi să fim chiar optimişti, conştienți de faptul că această experiență nedorită se află sub privirea lui Dumnezeu. El, care a trecut prin chinurile morții a rostit această fericire pentru tine. De asemenea, cel care se află în focul încercării, nu poate trăi decât cu ajutorul Domnului.

A rămâne credincioşi în astfel de împrejurări, constituie, pe de o parte, siguranța unui examen câştigat privind propria noastră mântuire, iar pe de altă parte, cea mai puternică metodă folosită de Dumnezeu pentru câştigarea sufletelor amăgite de păcat. Faptul că ai ajuns aici, este dovada sigură că te afli pe drumul cel bun.

"Bucură-te", spune Domnul, "pentru că cel care a ajuns în acest punct al experienței creştine, poate fi sigur de biruință". Isus îi garantează lucrul acesta şi îl fericeşte. Deci, fii şi tu fericit şi, în ciuda durerii, experimentează din plin bucuria şi veselia în Domnul şi Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Totuşi, cu câtă greutate învață omul, firesc şi strâmb în toate, să trăiască după dreptatea arătată de Legea divină. Dar ce se întâmplă când cineva Îl urmează pe Isus cu toată inima şi din adâncul sufletului, iar dragostea lui pentru semeni atinge neprihănirea cerută de Dumnezeu? In loc de laude, cum ar fi de aşteptat, el este întâmpinat cu un tratament atât de şocant, pe cât de nedrept, încât aproape nu poate fi suportat. Acesta este testul suprem şi ultima fericire rostită de Domnul.

Gândul persecuției, devine tulburător şi de temut pentru creştin. Dar atunci când analizăm împrejurările care dau naştere prigoanei, ne dăm seama că trebuie mai degrabă să ne bucurăm decât să ne întristăm. De ce? Pentru că această reacție din partea lumii, constituie dovada pentru cel prigonit că a atins nivelul de creştere şi maturitate spirituală care Îi permite lui Dumnezeu să îl supună celui mai greu test. Acest examen demonstrează tuturor, de partea cui se află cel în cauză, în lupta dintre bine şi rău. Este onoarea cea mai mare care i se poate face omului căzut şi mântuit, aceea de a fi pus în rând, nu doar cu eroii lui Dumnezeu din toate timpurile, ci de a fi părtaş în suferință chiar cu Căpetenia desăvârşirii mântuirii noastre, Domnul Isus Hristos.

Ce bucurie mai mare poate egala acest statut pe care îl căpătăm prin har! Deşi nu putem nega existența durerii, fericirea rostită de Isus pentru cei care trec prin această situație acoperă cu siguranța mântuirii neîncrederea noastră şi cu veselie suferința noastră.

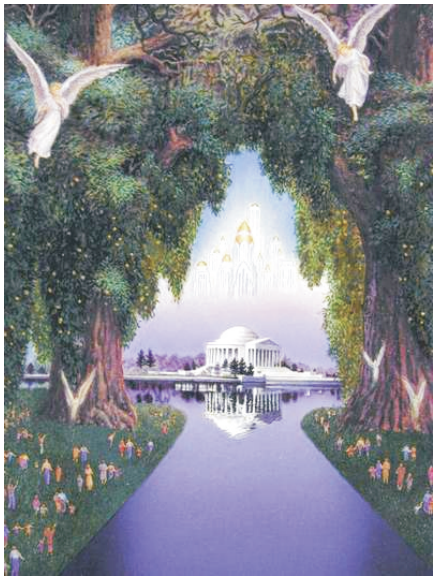
Dacă te afli în acest punct al experienței tale creştine, nu ceda. În curând proba se va încheia, iar tu vei ieşi biruitor din ea. De aceea experimentează din plin, chiar acum, bucuria durerii în Domnul şi Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Nu demult, la aproape cincizeci de ani, am descoperit o mică umflătură în zona inghinală, care creştea pe zi ce trecea. Atunci am trăit o adevărată dramă existențială. Credeam că totul se va încheia aici. Voi trăi mai puțin decât părinții mei – mă gândeam – şi, înainte de a merge la medic, m-am aşezat pe genunchi înaintea lui Dumnezeu, nu în primul rând pentru a-I cere vindecare, ci pentru a-mi preda viața Lui, aşa cum nu o mai făcusem până atunci. A fost o experiență pe care numai cei care gustă durerea şi se hrănesc cu disperarea pot să înțeleagă ce înseamnă să ai parte de o întâlnire cu Dumnezeu în astfel de condiții. Nu ştiu cât timp am stat acolo înaintea Lui. Era încă noapte când m-am ridicat şi, deşi mă simțeam destul de slăbit fizic, sufletul meu era mulțumit. Până la urmă nu aceasta este lumea în care doresc să-mi petrec veşnicia – mi-am zis – aşa că voi accepta bucuros verdictul final.

Analizele au arătat că lucrurile nu stăteau chiar atât de rău cum credeam eu şi, cu o intervenție chirurgicală, problema a fost rezolvată. Deşi m-am bucurat şi am mulțumit Domnului pentru acest deznodământ fericit într-un fel, am înțeles totuşi că viața aceasta nu poate fi comparată cu viața pe care Mântuitorul doreşte să ne-o ofere în Împărăția Lui cea veşnică.

Acolo doresc eu să ajung şi să trăiesc din plin. Acolo te invită Isus şi pe tine. Iar dacă acum experimentezi suferința, nu uita că ea te motivează şi mai mult să-ți doreşti o altfel de viață, o viață cu adevărat fericită şi veşnică.

-sfârşit-



Alegoria broscuţelor

A fost odată un grup de broscuțe care vroiau să se ia la întrecere.

Țelul lor era să ajungă în vârful unui turn foarte înalt.

Se adunaseră deja mulți spectatori pentru a urmări cursa şi a le încuraja pe broscuțe. Cursa urma să înceapă. Totuşi, dintre spectatori nu credea nici unul că vreuna dintre broscuțe va reuşi să ajungă în vârful turnului. Tot ce se auzea erau exclamații de genul: „*Oh, ce obositor!!! Nu vor reuşi niciodată să ajungă sus!*” sau: „*Nici nu au cum să reuşească, turnul este mult prea înalt!*”

Broscuțele începură să abandoneze, cu excepția uneia singure, care se cățăra vioaie mai departe.

Spectatorii continuau să strige: „*E mult prea obositor! Nu va putea nimeni să ajungă sus!*”

Tot mai multe broscuțe se resemnau şi abandonau, doar una singură se cățăra consecvent mai departe. Nu voia cu nici un chip să abandoneze!

În final renunțaseră toate, cu excepția acelei broscuțe, care, cu o imensă ambiție şi rezistență, reuşi să ajungă singură în vârful turnului!

După aceea, toate celelalte broscuțe şi toți spectatorii au vrut să afle cum a reuşit broscuța să ajungă totuşi în vârf, după ce toate celelalte se văzuseră nevoite să abandoneze cursa!

Unul din spectatori se duse la broscuță s-o întrebe cum de a reuşit să facă un efort atât de mare şi să ajungă în vârful turnului.

Aşa a aflat că...

Broscuța învingătoare era... **SURDĂ**!!!

Morala?

Nu asculta niciodată pe oamenii care au prostul obicei de a fi întotdeauna negativi şi pesimişti, fiindcă ei îți răpesc cele mai frumoase dorințe şi speranțe pe care le porți în suflet!

Gândeşte-te mereu la puterea cuvintelor, căci tot ceea ce auzi sau citeşti te influențează în ceea ce faci!

Deci:

Fii mereu **OPTIMIST!**

Şi, mai ales, fii pur şi simplu **SURD** când cineva îți spune că nu-ți poți realiza visurile!

Gândeşte-te:

POȚI REUŞI ÎN VIAȚĂ
DACĂ VREI CU ADEVĂRAT!

Primită de la **dr. Dan Pârvulescu**

Vitaminele și substanțele minerale

(continuare)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog

SUBSTANȚE MINERALE

Substanțele minerale sunt esențiale pentru menținerea sănătății. O alimentație variată de fructe, legume, cereale integrale, leguminoase uscate şi produse lactate va furniza o abundență de substanțe minerale. Substanțele minerale sunt clasificate în macrominerale sau macroelemente (necesare în cantități mai mari) şi microminerale sau oligolemente (necesare în cantități foarte mici).

Corpul uman conține mici cantități de minerale. Ele sunt absolut estențiale pentru multe procese metabolice. Unele minerale ca fosforul şi calciul se găsesc în cantități mari şi formează o parte importantă a scheletului nostru. Ca şi vitaminele, ele se găsesc în mod echilibrat în alimentația variată. Macroelementele se măsoară în mg. În acest grup intră calciul, fosforul, magneziul, sodiul. Cele care sunt necesare în cantități foarte mici sunt microminerale sau oligoelememe-nte. Ele se măsoară în micrograme (µg); un microgram este a mia parte dintr-un miligram. Mineralele din acest grup sunt zincul, cuprul, cromul, iodul, manganul.

Macroelementele

Calciul (Ca) RDR = 800 mg/zi pentru adulți; 1200 mg/zi pentru adolescenți, femei între 19-24 de ani, gravide şi mame care alăptează.

Funcții: structura dinților şi oaselor; coagularea sângelui; contracția musculară; enzimele corpului;

fibrele nervoase.

Surse: lapte şi produse lactate, spanac şi alte legume sau zarzavaturi cu frunze verzi, varză, mazăre, lapte de soia îmbogățit cu Ca, migdale, nuci, semințe de susan, smochine uscate, caise, stafide, rabarbăr, citrice.

Deficit: concentrații scăzute de Ca în sânge pot cauza: tetanie sau spasme musculare severe; osteopo-roză sau demineralizarea oaselor; rahitism la copii.

Toxicitate: ingestia unor cantități prea mari de Ca poate duce la calcifierea țesuturilor, de exemplu a rinichiului, reducându-i astfel funcțiile.

Fosforul (P) RDR = 800 mg/zi pentru adulți; 1200 mg/zi pentru tineri.

Funcții: se combină cu Ca formând structura osoasă; menține echilibrul acido-bazic; este necesar pentru absorbția substanțelor nutritive; este necesar pentru producerea de energie în organism.

Surse: se găseşte în toate alimentele care conțin proteine. Băuturile răcoritoare conțin cantități excesive de P. Un consum exagerat de băuturi răcoritoare interferă cu raportul normal calciu/fosfor.

Fierul (Fe) RDR = 10 mg/zi la bărbați; 15 mg/zi la femei

Fierul este prezent sub două forme: fier hemic şi nonhemic. Fierul hemic provine numai din alimente de origine animală. El a fost prelucrat de un organism animal şi este uşor absorbit de organism pentru că se află într-o formă pe care acesta o recunoaşte foarte uşor. Fierul nonhemic se găseşte în plante şi nu este absorbit atât de uşor. Vitamina C măreşte absorbția fierului nonhemic. Ar trebui ca alimentele ce conțin vitamina C să fie incluse în alimentație la fiecare masă.

Funcții: este necesar pentru formarea globulelor roşii din sânge, care transportă oxigenul la toate celulele din organism.

Surse: leguminoase uscate, tofu, arahide, lapte de soia, cereale integrale, stafide, prune, carne, ouă.

Deficit: deficitul de fier este cea mai obişnuită deficiență nutritivă pe plan mondial. Ea se datorează: alimentației necores-punzătoare; absorbției necores-punzătoare; pierderilor de sânge; sarcinilor repetate. Rezultatul principal al deficitului de Fe este

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

anemia pentru că nu e suficient Fe care să permită sintetizarea unei hemoglobine normale.

Magneziul (Mg) RDR = 350 mg/zi pentru bărbați; 280 mg/zi pentru femei.

Funcții: activează multe reacții enzimatice; este esențial pentru metabolismul normal al potasiului; mobilizează calciul din oase; este necesar pentru activitatea nervoasă.

Surse: arahide prăjite, fasole uscată, spanac, alte zarzavaturi verzi.

Iodul (I) RDR 150 mg/zi la adulți

Funcții: este necesar pentru sinteza tiroxinei, hormonul tiroidian care reglează metabolismul şi influențează creşterea.

Surse: iodul se găseşte în toate alimentele care provin din soluri ce conțin iod. În unele alimente, conținutul de iod este mic datorită conținutului mic din sol. Folosirea sării iodate va suplini deficitul.

Deficit: guşa, distrofia cu hipertrofie a glandei tiroide, distrofia endemică tireopată (DET). Deficitul de I e cauza cretinismului şi mixedemului. Acest deficit e o problemă majoră în unele zone subcarpatice.

Sodiul (Na) RDR = 3-5 g/zi sau aproximativ o linguriță

Funcții: este necesar pentru funcționarea celulelor şi echilibrul acido-bazic.

Surse: se găseşte în cantități foarte mari în hrana conservată, de exemplu supele concentrate şi

mâncărurile tip "fast-food". Alimentele neprelucrate au cel mai mic conținut de Na. Atunci când alimentele se consumă în stare naturală. e necesară adăugarea de puțină sare de bucătărie, deoarece ele ar putea să nu conțină suficientă.

Toxicitate: la persoanele predispuse, aportul mare de Na poate cauza creşterea presiunii sângelui.

Oligoelementele

Zincul (Zn) RDR = 15 mg/zi la bărbați; 12 mg/zi la femei

Funcții: este necesar pentru producerea şi activarea multor enzime; este necesar pentru un sistem imunitar sănătos; este necesar pentru creştere şi refacere; intră în componența insulinei care este necesară pentru metabolsimul

glucidelor.

Surse: leguminoase uscate, tofu, cacao, cereale integrale, nuci, semințe.

Deficit: efect global asupra organsimului pentru că este necesar pentru producerea şi activarea enzimelor. Consecințe: creştere diminuată a fetusului şi copilului mic; reproducere deficientă; echimoze (vânătăi) frecvente, ulcere de gambă, vindecraea grea a arsurilor; pierderea gustului.

Cuprul (Cu) RDR = 1,5-3 mg/zi; rația este estimativă, necunoscându-se cu precizie necesarul.

Funcții:este esențial pentru funcționarea multor enzime; este esențial pentru absorbția fierului şi pentru mobilizarea sa din depozite; este necesar pentru sintetizarea

colagenului; menține funcționalitatea sistemului nervos.

Surse: nuci şi cereale integrale, carne, crustacee, lapte, fructe, legume.

Deficit: funcțiile cuprului şi fierului se corelează şi un deficit de cupru poate da naştere unei anemii prin deficit de fier.

Toxicitate: B Wilson, distrofia hepato-lenticulară (DHL)

Cromul (Cr) RDR = 50-200 g/zi; rația e estimativă, necunoscându-se cu precizie necesarul.

Funcții: este necesar pentru acțiunea insulinei de a menține glicemia.

Surse: ciuperci, drojdie de bere, prune, nuci, sparanghel, fructe, legume, produse lactate, carne.

Mangan (Mn)

Funcții: necesar pentru acțiunea anumitor enzime.

Surse: cereale, fructe, legume.

APA

Apa este esențială pentru viață. Apa este un component esențial al tuturor ființelor vii. Ea reprezintă aproximativ 60% din greutatea corpului. Greutatea plantelor este în cea mai mare parte datorată apei, şi fără ea plantele s-ar ofili repede. Omul poate rezista câteva zile fără apă, dar devine letargic, confuz mental şi în cele din urmă moare.

va urma

(preluat cu permisiunea autorului din „***Filosofia sănătății cumulat***“)

Stresul şi remedii ale acestuia

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Simptome legate de stres

Simptome fizice: tensiune musculară, gura uscată, greața, palpitații, amețeala, palme transpirate, diaree

Simptome psihice: anxietate, iritabilitate, depresie, sentiment de insecuritate, plâns, sentimente de vină, dificultatea de a lua decizii, incapacitate de concentrare, lapsus, senzație de tensiune psihică

Modificări de comportament: apetit alimentar modificat (anorexie sau bulimie nervoasă), exagerarea consumului de tutun, alcool sau droguri, tulburări ale somnului

Remedii

Tot mai multe persoane caută sprijin pentru tratarea simptomelor legate de stres. De multe ori, un diagnostic precis este dificil de stabilit, deoarece fiecare dintre noi răspundem diferit la stres.

Astăzi, medicina recunoaşte stresul intens şi/sau de lungă durată ca pe o cauză importantă a îmbolnăvirilor de tot felul, deoarece aşa cum s-a constatat, stresul are un efect distructiv asupra homeostaziei, adică starii de echilibru la nivelul diverselor sisteme şi organe.

Există câțiva factori naturali decisivi pentru reducerea stresului (atât fizic cât şi psihic) şi menținerea sănătății, pe care îi vom enumera, urmând a ne ocupa de tratarea acestora în următoarele articole:

1. ***Alimentația*** (adoptarea unei alimentații sănătoase va ajuta la o circulație bună a sângelui în corp şi deci va favoriza rezistența la oboseală – un factor de stres)
2. ***Aerul*** (plimbările în medii naturale, şi inhalarea de aer proaspăt, favorizează oxigenarea normală a plămânilor şi a creierului, fapt care va induce o stare de comfort şi de relaxare a organismului, dar şi de vigoare, în lupta contra stresului)
3. ***Apa*** (60% din corpul nostru fiind alcătuit din apă - dizolvantul universal al materiei vii; elasticitatea pielii, tăria oaselor şi menținerea unui sistem excretor funcționabil – avantaje ale folosirii regulate a apei şi ale lipsei de stres fizic)
4. ***Soarele*** (absența luminii soarelui – în zilele de iarnă în special creşte frcevența depresiilor; prin expunerea regulată şi controlată la soare, se produce vitamina D pentru piele, se tonifică organismul, şi se stimulează procesele vitale)
5. ***Exercițiul fizic şi masajul*** (Ştiai ca 2/3 din structura organismului tău este destinat mişcării? Aparatul locomotor este format din aproximativ 400 de muşchi scheletici şi 208 oase ce trebuie puse la treabă, altfel 2/3 din tine "moare". Orice formă de sport, jogging, tenis, înot, culturism, aerobic sau fotbal, etc - în afară de faptul că îmbunătățeşte starea generală a organismului, te descarcă total de tensiunile acumulate în timpul activității de zi cu zi, adică de stres. Se consideră că masajul supune corpul unei forme mai "blânde" de stres, care poate fi suportată; aceste semnale induc un fel de resetare a sistemelor (ca atunci când oprim si repornim computerul), permițând astfel instalarea stării de echilibru. Ritmul liniştitor al masajului are capacitatea de a organiza şi sincroniza ritmurile biologice ale corpului. Astfel masajul se dovedeste un mijloc eficient de luptă cu stresul)

6. ***Odihna*** (după o zi de agitație, şi tensiune nervoasă este necesar ca organismul să se refacă, însă pe lângă refacerea din timpul nopții, este nevoie şi de o zi pe săptămână pentru odihnă mentală şi spirituală)
7. ***Abstinența de la droguri*** (utilizarea acestora creşte riscul îmbolnăvirilor de boli incurabile, creşte disconfortul mental prin instalarea dependenței şi irascibilității, şi este unul din factorii stresori cei mai răspândiți)
8. ***O bună dispoziție mentală*** (un remediu simplu pentru prevenirea stresului psihic şi deci al disconfortului sau chiar suferințelor fizice, este preocuparea minții cu gânduri pozitive, vesele şi constructive; rugăciunea, studiul biblic şi meditația sunt remediile cele mai eficiente contra acestui inamic, prin faptul că dau o soluție la situația stresantă prin descărcarea emoțiilor şi prin întărirea încrederii în Dumnezeu şi a speranței pentru o viață mai bună)

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Putem spune – chiar şi după această scurtă introducere în examinarea stresului- că poate fi controlat, în mare măsură de către individ. Depinde de dispoziția acestuia de a adopta o atitudine ofensivă în lupta contra stresului.

Înțeleptul Solomon spunea: *„O inima veselă este un bun leac, dar un* ***duh mâhnit*** *usucă oasele."* – (Prov.17,22)

Un alt personaj biblic – un războinic viteaz şi un împărat cu multe responsabilități, psalmistul David ne sfătuieşte:*"Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, şi El te va sprijini. El nu va lăsa niciodată să se clatine cel neprihănit."* – (Ps.55,22)

-va urma-

ÎNTOARCE-TE ROMÂNE

Tu, române vrei de toate
Vrei averi şi vrei palate
Dar aici le laşi pe toate
În mormânt când ai să pleci
Ai să pleci, poate pe veci
Ai plecat după avere
Căci erai om în putere
În neagra străinătate
Să te umpli de păcate
Ai lăsat copii şi casă
Ca să aduci un ban pe masă
Căci ai vrut să ai putere
Să ai fală şi avere
Ai uitat de Dumnezeu
Banul este al tău zeu
Printre spini şi mărăcini
Lupți că eşti printre străini
dar te rog să te opreşti
doar o clipă să priveşti
e de preț ce-ai câştigat
sau ce Dumnezeu ți-a dat?
e de preț banul murdar
sau copilul dat în dar?
e de preț mândria lumii
sau soția şi copiii?
cu averi ai bucurie,
sau cu a ta familie?
te rog, opreşte-te o clipă
priveşte şi gândeşte
azi eşti pe lume frate
dar viața se sfârşeşte
de ai palate în viață
şi ai averi, de toate
tot nu le iei cu tine
te duci cu a tale fapte
şi a ta credință moartă
te rog revino-ți frate
şi vin în a ta țară
căci ai aici copiii
cea mai de preț comoară
pe care Domnul aşteaptă
în brațe să l-i pui
să-i creşti cu-ncredințare
să-i creşti pentru altar
El ți i-a dat în dar.

Emilia Dinescu
Valea Stânii (Argeş)

DRAGOSTEA ADEVĂRATĂ

Într-o dragoste adevărată,
Dintre un băiat şi o fată
Nu trebuie să primeze bogăția,
Ci iubirea, respectul, prietenia.

Când te loveşte dragostea adevărată,
Nu mai ții cont de lumea toată
Eşti vrăjit, prin aer parcă pluteşti
Nimic nu mai contează,
Asta înseamnă să iubeşti.

Când iubeşti şi eşti iubit,
Eşti plin de viață, eşti fericit
Când sufletul pereche, tu ți-l găseşti
O viață întreagă, să nu uiți să-l prețuieşti.

Topliceanu Marian – Bucureşti

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

TRISTEȚE

O pală de vânt înghețată
E ca un intrus scris
Ce parcă la colț aşteaptă
Să mâture totul, să nimicească
Chiar şi un rând frumos, o speranță…
Dar vii, mai e vreme,
Totul îngheață.
Încet o dâră luminoasă
Pătrunde timid, descoperind
Întunericul ce greu apasă…
Mantia grea ce acoperă
Vegrul timpului
Ce părea veşnic înghețat.
E trasă cu putere
Lăsând loc aerului
Cald şi luminos
Să mângâie uşor, diafan
Şi noaptea din suflet dispare
Căci acest timp
E un timp
De reală vindecare!

Botezatu Amelia
Butnăreşti (Neamț)

CUM ESTI TU

Domnul e atât de blând,
Ca un izvor si ca un cânt.
El Se-ngrijeste de-ale Sale oi,
Doamne, cum esti Tu… nu suntem noi…

Bunatatea Ta e infinit de mare
Ai grija de fiecare,
Si ziua, si în al noptii toi,
Doamne, ce esti Tu... ce suntem noi…

Rabdarea Ta-i nemasurata
Ne ierti de fiecare data...
Tu ne ajuti mereu în nevoi,
Doamne, cum esti Tu... cum suntem noi….

Mirela Alexandra Teleaga

PLÂNGE CERUL

Plânge cerul, plâng şi eu,
C-am ajuns unde e mai rău.
Acest azil nu-i de bătrâni,
E cămin de nebuni.

Plânge cerul, plâng şi eu,
C-am îmbătrânit rău.
Cerul a plâns, am plâns şi eu,
Că îmbătrânesc şi eu.

Am cerut ajutor la prieteni,
Prietenii mi-au sărit în ajutor,
Am cerut ajutor la nepoți şi frate,
Mi-au răspuns că nu se poate.

Să le cer ajutor la cei străini,
Că ei m-au învățat de rău,
Ca să plec de la locul meu,
Plânge cerul, plâng şi eu,
Că aici m-am îmbolnăvit rău.

Cerul a plâns pentru ce am făcut eu,
Am plâns şi eu că m-a pedepsit Dumnezeu,
C-am plecat de acasă şi am lăsat
Pe mama la fereastră
Plângând de dorul meu.
Şi e bolnăvioară rău.

Plânge cerul, plâng şi eu,
Cerul a plâns, am plâns şi eu
Şi mi-e dor de casă mereu,
Acesta-i destinul meu.

Pisău Eleonora

ESTE

Este vară şi e cald cerul s-a înourat.
Tunete şi trăsnete fulgerii ceru a despicat.
Rupere de nori peste noi a picat
Țara mea parcă e blestemată
Numai de durere înconjurată
Am fost iar loviți de ploi nemiloase
Oamenii au rămas fără case.
În miez de noapte goarna sună
Fugiți oameni buni că vine viitură
Buimăciți şi speriați, de ape alungați,
Doamne unde să mă duc, apele mă ajung.
Politicienii ne-au vizitat,
Ne-au promis, nu ne-au dat.
Doamne am ajuns săraci
Şi vai de mine, nu am o bucată de pâine
Am muncit şi am adunat, apele tot ne-au luat.
Doamne iartă-ne, nu ne lăsa
Salvează şi țara mea,
Că a fost mândră şi înfloritoare
Şi acum se moare de foame.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

DREPTATEA-I ÎNCHISĂ

Dreptatea-i închisă în cătuşe;
ca plumbul lanțurile cad,
am răguşit cerând dreptate,
am obosit, suntem săraci!
Dreptatea-i scoasă la mezat;
parlamentari roiesc pe holuri,
nu ne-a rămas nici-o salvare
ca să ne izbăvim poporul.
Dreptatea-i luată-n iureş greu;
e dusă, aşa ca uraganul,
sărac şi umil e neamul meu,
nu ne rămâne decât
somnul de veci, acolo-n cimitir;
dar şi cavourile-s scumpe!
Ah! mă cuprinde „un sictir”
şi nimeni, nimeni nu m-aude.
La Dumnezeu ne e scăparea,
veşnic va fi El, Tatăl nostru,
La Dumnezeu, că nu se poate
Să-mi duceți neamul de căpăstru.

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

DEZAMĂGIRE

Cel la care am ținut
Pe care l-am iubit
M-a făcut să sufăr mult
M-a dezamăgit.

I-am dat tot sufletul meu
I-am dat inima
Şi-am acum păreri de rău
Ce-mi umezesc fața.

Mi-aş dori pentru o clipă
Să treacă în locul meu
Să poată şi el să simtă
Ceea ce simt eu.

Dă-i din suferința mea
Doamne, doar un strop
Poate aşa o învață
Să nu-şi mai bată joc.

Nu Îți cer Doamne răsplată
Nu-Ți cer răzbunare
Aş vrea numai ca să vadă
Cât de mult mă doare.

Anonimă

CANOANELE FERICIRII

Dacă sănătos eşti
Fericit eşti
Dacă te căsătoreşti
Şi copii creşti
Fericit eşti
Dacă munceşti
Şi un rost în viață
Îți croieşti
Fericit eşti

Atunci de ce oamenii
Care au toate aceste lucruri
Nu sunt fericiți?
Să fie oare pentru că
Sunt prea preocupați
Să trăiască după ale
Fericirii canoane
Şi uită să se bucure
De lucrurile simple
De fiecare răsărit de soare?

Zărnescu Elena – Bucureşti

CÂT DE MINUNAT

Cât de minunat
Este să fiu
În barca Ta Isus
Lângă El este numai bucurie.

Prin noi Dumnezeu
Arată slava Lui
Noi suntem prin El,
Lucrările Lui prin lumina Lui.

Cât de minunat
Suntem noi care avem
Credința, nădejdea şi dragostea
Dragostea Lui cea mare.

Cât de minunat
Că aşteptăm
Nunta Mielului
Doar prin credință.

Vom ajunge acasă,
Sus, unde lacrimi, suferință,
Nu va mai fi
Cât de minunat este!

Iordache Ionel Marius
Viişoara (Constanța)

AS VREA SA POT IUBI CA TINE!

As vrea sa pot iubi ca Tine,
Pe cei ce ma dispretuiesc si ma urasc!
Cu cât ei ma urasc mai tare
Cu atât mai mult eu sa-i iubesc!

As vrea sa Te urmez prin viata,
Din Betleem pâna la Calvar
Si contopindu-ma cu Tine, Doamne!
Tu sa ramâi, eu sa dispar!

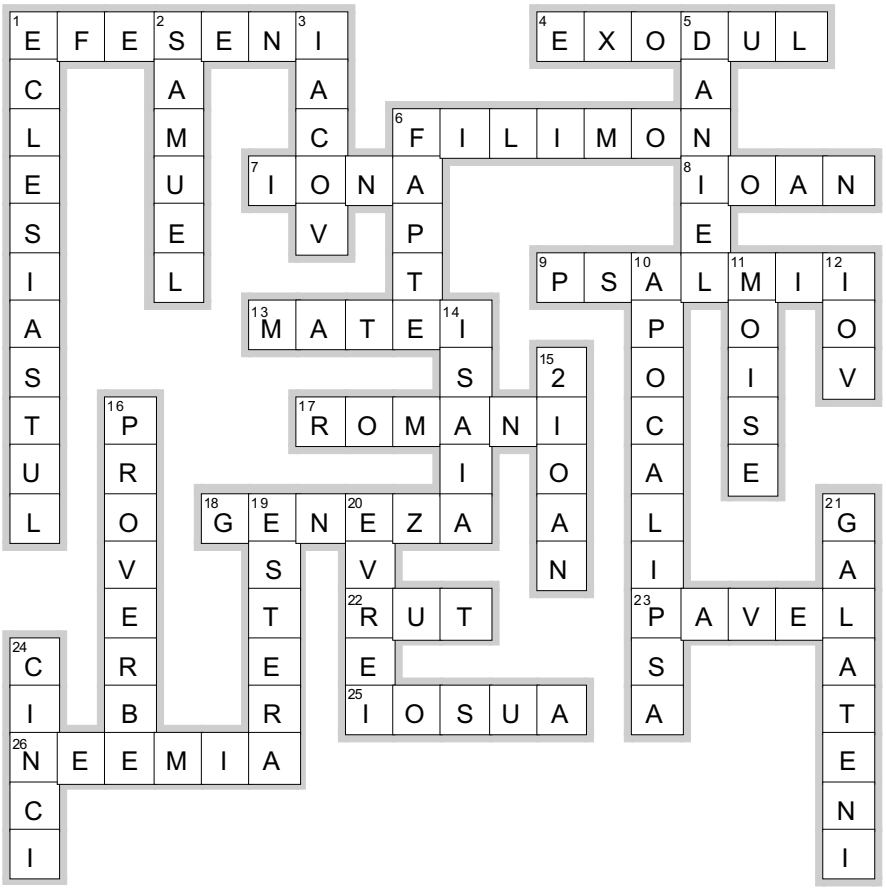
As vrea sa fiu mereu ca Tine, Doamne!
În întristari si-n bucurii,
Si bucuria vietii mele,
Isuse drag, doar Tu sa-mi fii

Sovîrlean Jiva
Pojejena (Caras-Severin)

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Cărtile Bibliei

Orizontal



1. **EFESENI**—În ce carte găsim armura lui Dumnezeu?
4. **EXODUL**—În ce carte a dat Moise cele 10 porunci?
6. **FILIMON**—Care carte este denumită după numele stăpânului lui Onisim?
7. **IONA**—Această carte este denumită după profetul care a fost înghițit de un peste uriaş.
8. **IOAN**—Ultima evanghelie dintre cele patru.
9. **PSALMII**—În această carte de laude sunt 150 de compuneri.
13. **MATEI**—Prima carte a Noului Testament
17. **ROMANI**—În ce carte găsim că nimic nu ne poate despărți de dragostea lui Dumnezeu?
18. **GENEZA**—Ce carte conține crearea universului?
22. **RUT**—Această carte este denumită după nora lui Naomi.
23. **PAVEL**—Cine este autorul cărților 1 şi 2 Timotei?
25. **IOSUA**—Care carte este denumită după acel om care a condus Israelul în Canaan?
26. **NEEMIA**—Această carte este denumită după acel om care a condus reconstruirea zidurilor Ierusalimului.

Vertical

1. **ECLESIASTUL**—"O, deşertăciune a deşertăciunilor" spune Predicatorul în această carte.
2. **SAMUEL**—David îl ucide pe Goliat în prima carte care este denumită după acest profet.
3. **IACOV**—În ce carte este scris: " Credința fără fapte este moartă?
5. **DANIEL**—În această carte se află faimoasa poveste a lui Şadrac, Meşac si Abed-Nego care au fost aruncați în cuptorul aprins.
6. **FAPTE**—În care carte este scris despre convertirea lui Pavel?
10. **APOCALIPSA**—Care carte vorbeşte cel mai mult despre sfârşitul timpurilor?
11. **MOISE**—Cine este autorul primelor 5 cărți ale vechiului testament?
12. **IOV**—Această carte este denumită după acel om care era fără prihană şi curat la suflet fiind din țara lui Uț şi care a suferit o mare încercare.
14. **ISAIA**—În această carte profetul vede o viziune a lui Dumnezeu în templul Său în anul morții împăratului Ozia.
15. **2IOAN**—Care este cea mai scurtă carte?
16. **PROVERBE**—Această carte de înțelepciune a fost scrisă de regele Solomon.
19. **ESTERA**—Această carte îşi are numele după orfana evreică care a devenit regina Persiei şi a cruțat pe evrei de la distrugere.
20. **EVREI**—În care carte se află cel mai faimos capitol despre credință?
21. **GALATENI**—Care carte listează roadele Duhului?
24. **CINCI**—Câte cărți îl au ca autor pe Ioan

>>> continuare în pagina 17

..::: Anunțurile redacției :::... ..::: Anunțurile redacției :::... ..::: Anunțurile redacției :::...

IMPORTANT!

Poşta Română, ca orice instituție omenească, are lipsuri şi greşeli, aşa că este posibil ca unii dintre voi, scumpi prieteni, să nu primiți revista în vreuna din luni. Ceea ce vă rog este ca în cazul în care acest lucru neplăcut şi nedorit are loc şi până la sfârşitul lunii nu primiți revista, sunați sau scrieți, urmând ca, în limita revistelor rămase (în fiecare lună tipăresc un mic număr de reviste în plus) să vă retrimit revista.

IMPORTANT!

Vă rog mult ca atunci când doriți să apară un anunț în revistă, scrieți anunțul exact aşa cum doriți să apară (o scurtă prezentare, nevoia, apelul, adresa şi/sau nr. de telefon) şi trimiteți-l. Nu mai trimiteți doar idei vagi gen: „vă rog să publicați că am şi eu nevoie de un cărucior.". La fel pentru rubrica „La mulți ani", scrieți enunțul exact aşa cum vreți să apară, nu: „vreau să îi urez 'La mulți ani' lui…", fără nimic altceva. Astfel de… „anunțuri" nu le voi mai publica.

IMPORTANT!

Rog pe toți cei ce trimit material de publicat în revistă (anunțuri, felicitări, etc.) folosind sms-ul, să nu mai trimită mesaje lungi. În cazul în care trebuie neapărat să trimită unul lung, rog să îl împartă şi să îl trimită în mai multe mesaje (2-3-4), altfel există riscul să primesc doar 2-3 cuvinte din mesajul trimis, urmat de atenționarea „text lipsă".

Mulțumesc pentru înțelegere!

IMPORTANT!

Reînnoiesc rugămintea de a trimite adrese ale semenilor şi prietenilor noştri cu handicap locomotor care, ca şi noi, trec prin aceleaşi frustrări, dezamăgiri, descurajări şi lupte sufleteşti. Este frumos să ne bucurăm împreună de această revistă, de informațiile pe care le conține, de aceste articole deosebite, scrise de oameni deosebiți.

Vă mulțumesc!

..::: Anunțuri de la cititori :::... ..::: Anunțuri de la cititori :::... ..::: Anunțuri de la cititori :::...

Ghiță Paul

Mă numesc Paul şi am mare nevoie de suma de 1.200 RON, pentru cumpărarea a doi acumulatori pentru un cărucior electric. Rog oamenii buni din această țară care pot să mă ajute, să doneze cât pot ei. Tel. ***0763-222266****. Vă mulțumesc pentru înțelegere!*

Pintilie Nicolae

Vând motoscuter electric pe 3 roți pentru persoane cu handicap. ***0767-360417*** *şi* ***0760-809729***

Chersin Marian

Care mă poate ajuta şi pe mine cu un calculator. Am doar o pensie de boală de numai 234 lei pe lună. Nu îmi permit să cumpăr de la magazin un calculator. În plus mai am şi datorii la magazin pe mâncare. Care mă poate ajuta cu calculator, mă puteți contacta la nr. ***0755-473918****, doar mesaj, fiindcă nu aud bine. Vă pot plăti în rate calculatorul. Mă numesc* ***Chersin Marian****, 23 ani,* ***jud. Arad, loc. Satu Mic, com. Silindia.***

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

Caut o colegă de suferință, pe nume Dorina Frigea. Am cunoscut-o la spitalul din Vâlcele, în anul 1977. Ştiu că a fost internată într-un Cămin Spital din județul Prahova în anul 1992.

Dacă o cunoaşte cineva, rog să-mi ofere amănunte. ***0252-374410***

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

Stimate domnişoare, doamne sau domni. Cei care ați fost la un centru de recuperare şi ați beneficiat de un tratament bun de recuperare şi v-ați simțit bine, vă rog, scrieți la revistă, cu detalii: adresă, număr de telefon, dar, cel mai important – cum ați ajuns acolo.

Vă mulțumesc!

Bârsan Sorin Iulian

Cer sponsorizare de la cititorii revistei pentru ajutorarea unei persoane cu dizabilități, pentru a reuşi să-şi procure aparate pentru sănătate, din gama ceragem. Am diagnosticul „Scleroză multiplă", încadrat gr. I handicap. Doresc a mi-i trimite prin poştă la adresa: ***str. 13 decembrie, nr. 26, loc. Braşov, județul Braşov,*** *pe numrle* ***Bârsan Sorin Iulian****. Tel.* ***0766-395076***

Cristian Rusz

Bună prieteni! Sunt Cristian Rusz din Satu Mare, un băiat surdo-mut şi am avut un accident de maşină, în care mi-am spart un ochi. Trebuie să mă operez şi operația costă 15 milioane, dar nu vrea nimeni să-mi dea o mână de ajutor. Adresa mea este ***Rusz Ana, str. Legalauas, nr. 118, loc. Tătăreşti, jud. Satu Mare, 0761-926840 (numai sms)****. Vă rog mult, am nevoie de ajutorul vostru.*

Capătă Aneta – Drăgugeşti (Bacău)

Vând VW Vento, an fabricație 1996, motor 1600, benzină, 131.000 km, stare f. bună, full option, preț negociabil. ***Capătă Aneta, str. Bisericii, nr. 417, sat Drăgugeşti, com. Helegiu, jud. Bacău, cod 607233. Tel. 0234-333425; 0744-180103; 0761-761702.***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru toți care trec prin încercări, cei care nu au casă, pentru văduve, copii orfani, etc.

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea.

Aş dori să ne rugăm pentru toți cei implicați în lucrarea lui Dumnezeu.

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

Să ne rugăm pentru sănătatea lui Aurel Burcea şi a familiei, pentru sponsori şi nu în ultimul rând să ne rugăm pentru acei oameni pe care i-au lovit inundațiile. Să-i ajute Dumnezeu şi să le dea puterea de a merge mai departe. Dumnezeu e cu noi!

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea şi a lui personal, pentru revistă, pentru toți bolnavii din lume, pentru toți prietenii mei şi a prietenei mele de departe, dar foarte aproape inimii mele, Geta Schipor.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Să ne rugăm pentru ca întâlnirile din Bucureşti să continue şi la toamnă, să găsim sponsori pentru aceste întâlniri care să ne umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Tipograful m-a anunțat că, pe lângă majorarea tva-ului, a crescut şi prețul la hârtie şi cerneală, aşa că prețul tipăririi revistei a crescut destul de mult. Prin urmare, revin cu rugămintea: „genunchiul jos”.

Mulțumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Petruț (Mureş)

*Pentru **Dobra Doina**, din Ciolăneşti, Teleorman, cu ocazia aniversării zilei de naştere (4 august). Îți doresc din toată inima şi cu toată căldura sinceității, tradiționalul **„La mulți ani!”**, şi nu uita că nu te voi uita niciodată.*

Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman)

*Pe 12 şi pe 29 august, familia **Agiu** din Baldovineşti (Teleorman), au doi sărbătoriți: pe **Marcela** (mama – 12 august) şi pe **Sică Nelu** (băiețelul – 29 august). Vă urez multă sănătate, multe bucurii şi un călduros **„La mulți ani!”***

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

*În luna august este ziua de naştere a prietenei mele **Dobra Doinița**, pe 4 august, şi pe 11 august este ziua de naştere a verişoarei mele: **Cîciu Elena**. Le doresc sănătate, fericire şi **„La mulți ani!”***

Agiu Marcela

*Vreau să transmit viitoarei naşe – **Dobra Doinița** (august) – a fetiței mele (care acum 3 săptămâni a venit pe lume) un **„La mulți ani!”**, cu multe bucurii.*

Ordace Veronica & prietenii

*Pe 24 august soțul meu, **George Ordace** va împlini o frumoasă vârstă. Soția Veronica şi prietenii îi urează **„La mulți ani!”** şi multe realizări.*

„Avocatul Poporului“

(continuare)

Avocat DANA BORDEIANU

Nu sunt de competența ”Avocatului Poporului” cererile referitoare la eventualele raporturi litigioase între persoanele fizice (acțiuni în revendicare, contracte, moşteniri, raporturi între proprietar şi chiriaşi ori între vecini, etc.), tranzacții comerciale, litigii de dreptul muncii (desfacerea contractului de muncă, salarizare sau sancțiuni la locul de muncă) ori alte raporturi de drept privat

Nu pot fi luate în considerare şi vor fi respinse fără motivare cererile privind actele emise de Parlament, actele şi faptele deputaților şi senatorilor, ale Preşedintelui României, ale Guvernului şi ale autorităților judecătoreşti.

Atenție: **nu pot fi examinate cererile ce se referă la hotărârile judecătoreşti.**

”Avocatul Poporului” nu are nici o posibilitate de desființare sau de exercitare a vreunei căi de atac împotriva actelor instanței de judecată.

De asemenea, ”Avocatul Poporului” nu poate efectua acte de cercetare sau de urmărire penală: **potrivit legii, avocatul poporului nu se substituie autorităților publice.**

În consecință, el nu poate decide în locul judecătorului sau procurorului.

***

Pentru soluționarea cererilor, ”Avocatul Poporului” poate decide efectuarea unei anchete proprii, atunci când consideră necesar.

După verificări, poate emite recomandări în scris prin care solicită organului administrativ ori funcționarului public în cauză să înlăture abuzul comis, să repare pagubele produse prin actul sau faptul administrativ ilegal şi să repună persoana lezată în drepturile sale legitime.

”Avocatul Poporului” nu poate însă desființa el însuşi actul administrativ reclamat, dar pentru soluționarea cererii se poate adresa succesiv organului administrativ ierarhic superior, respectiv prefectului, Guvernului şi, în cele din urmă, Parlamentului!

Cererea se trimite pe adresa instituției ”Avocatul Poporului” şi trebuie să conțină următoarele informații:

? Numele şi prenumele (cu majuscule)
? Domiciliul (eventual reşedința ori altă adresă unde puteți fi găsit, şi un număr de telefon)
? Data la care ați luat cunoştință de încălcarea drepturilor dvs.
? Prezentarea succintă a drepturilor şi libertăților încălcate.
? Autoritatea administrativă sau funcționarul public în cauză.
? Descrierea faptelor invocate, prin care vi s-au încălcat drepturile.
? Dovada întârzierii sau a refuzului autorității administrative de a soluționa legal cererea, în termenul prevăzut.
? Mențiunea obligatorie dacă cererea face obiectul unei cauze aflate pe rolul unei instanțe judecătoreşti, sau dacă a format obiectul unei judecăți.
? Autoritățile publice care au fost sesizate anterior.
? Răspunsul primit şi motivele pentru care vă simțiți în continuare nedreptățiți
? Oricare alte acte care pot susține cererea (**în copie, nu în original**)
? Data şi Semnătura

***

Conform Legii nr.35 din 1997, actul normativ care reglementează activitatea instituției, **rezultatele cererii adresate ”Avocatului poporului”, se aduc la cunoştința petiționarului în scris, sau, după caz, prin comunicare directă (la sediu).**

Trebuie să mai ştiți, de asemenea, că **CERERILE ADRESATE ”AVOCATULUI POPORULUI” SUNT SCUTITE DE TAXA DE TIMBRU !!!**

-sfârşit-

Povestea unei fete care a ales să trăiască

(partea I)

Traducerea şi adaptarea
LILIANA FLOREA - Canada

Merge încrezătoare pe culoarele spitalului Institutului de Reabilitare pentru Copii din Santiago de Chile, în ciuda faptului că şchiopăta uşor. Este o persoană care, deşi are numai 27 de ani, este deja cunoscută în oraşul de şase milioane de locuitori şi peste tot în ţară. Daniela Garcia este autoarea romanului de succes "I chose to live" ("Am ales să trăiesc") şi refuză să fie cunoscută ca fiind " fata care a suferit un accident grozav". Chiar dacă ceea ce s-a întâmplat în viaţa ei nu poate fi descris decât ca o tragedie, totuşi ea spune că : "Aceasta este o poveste fericită".

Se vede că nu-i pasă că tinerii pacienţi, mulţi cu disabilităţi semnificative, ca distrofie musculară, o ţintuiesc curioşi cu privirea. Ea ştie că, împărtăşind aceeaşi condiţie fizică ca şi a lor, ei vor primi un îndemn să-şi găsească curajul de a depăşi dificultăţile, pentru că viaţa merge înainte. De asemenea, nu se supără când este întrebată şi răspunde cu naturaleţe la întrebările copiilor: "De ce eşti şchioapă? De ce ai cârlige în loc de mâini?". "Îmi place. Aceasta creează o legătură între noi", răspunde ea.

Până pe 30 oct. 2002, Daniela Garcia a dus o viaţă confortabilă şi fără griji, a unei fete crescute într-o familie din clasa înaltă, educată, din Chile. Elevă eminentă, cu rezultate deosebite, a fost atrasă de biologie şi a intrat la Facultatea de Medicină a Universităţii din Chile. În ultima săptămână din octombrie, Daniela avea 22 de ani şi era în ultima lună de şcoală a anului IV de facultate. Avea o relaţie de prietenie serioasă de patru ani cu Richard Strube, un tânăr chipeş şi atletic.

Cam pe la acea vreme începea sezonul fierbinte al verii şi toţi studenţii erau aproape de începerea examenelor finale. Era de asemenea perioada Jocurilor Intraşcolare a şcolilor de medicină, o competiţie anuală tradiţională în care erau implicaţi majoritatea studenţilor medicinişti din ţară. În acel an urma să se ţină la Temuco, un oraş de aproape 260.000 de locuitori, situat la circa 250 km sud de Santiago. Dar nu era sigură că vrea sa participe. Era îngrijorată de testul pe care urma să-l aibă la dermatologie, apoi una dintre prietenele ei foarte bune nu venea, plus că întreaga călătorie era scumpă şi implica câteva ore de mers pe tren noaptea. De asemenea, avea un sentiment ciudat, neplăcut, legat de această excursie.

"Viaţa ta va fi ceea ce tu vei face cu ea"

De câteva zile, tovarăşele ei de echipă insistau să meargă cu ele: aveau nevoie de talentele ei la fotbal pe computer. Până la urma a cedat. Totuşi, când au ajuns în gară, miercuri noaptea, teama ei a crescut. Compania naţională de căi ferate tocmai suplimentaseră câteva trenuri, dar cu vagoane vechi. Danielei nu i-au plăcut ferestrele murdare şi vopseaua scorojită de pe vagoane. "Linişteşte-te", îşi spunea singură. Căile ferate sunt sigure.

Când trenul a pornit îndreptându-se spre sud, studenţii şi-au luat chitarele şi au început să cânte şi să danseze. "Dansează cu noi," au insistat câţiva prieteni. „Nu vreau în seara asta", a răspuns ea. Stătea jos şi privea la ei. Pe la 10, la mai puţin de o oră după ce plecaseră cu trenul, două prietene au rugat-o să meargă şi în celelalte vagoane, să vadă dacă mai sunt şi alţi cunoscuţi cu ei în tren.

Pe măsură ce treceau din vagon în vagon, o prietenă era înaintea ei şi alta după ea. Luminile din tavan erau foarte slabe şi era slabă vizibilitatea. Daniela nu a ştiut că se afla într-un loc care, în mod normal, acoperă podul de cuplare dintre două vagoane. Trenul a intrat într-o curbă lungă şi distanţa dintre vagoane s-a mărit mult.

Daniela a mai făcut un pas şi... a căzut în gol. Prietenele ei au observat că Daniela a dispărut brusc. Un pasager care fuma alături a spus: "Hei, fata aceasta a căzut chiar acum!"

Daniela a avut simţământul că ceva o trage de-o parte şi de-alta. Apoi, ca trezită dintr-un vis, dezorientată, era în mijlocul liniilor ferate în întunericul nopţii.

Nu simţea nici o durere, doar ceva sânge se prelingea dintr-o rană mică deasupra ochiului stâng. A dus mâna stângă să-şi dea părul la o parte de pe ochi. Nu s-a întâmplat nimic. A mai încercat odată şi... nimic. Încurcată, a ridicat capul şi a văzut că mâna stângă nu mai era. S-a uitat apoi şi la mâna cealaltă şi groaza a crescut: amândouă braţele erau amputate. Din rănile largi sângele curgea abundent. A încercat să se mişte şi o durere ascuţită i-a străpuns tot corpul.

Danielei nu-i place să-şi amintească ce a văzut mai jos. Piciorul

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

stâng era amputat sub genunchi. De asemenea, lipsea o bucată şi din piciorul drept. Era aproape insuportabil să vezi cum toate cele patru membre erau de afectate.

Apoi a realizat că oricând putea să treacă alt tren. Trebuia ori să se deplaseze cumva de pe linii şi să primească ajutor, ori să moară. Cumva, în ciuda rănilor masive şi a durerii, a reuşit să-şi ridice spatele şi să se rostogo-lească dincolo de linii. De aici nu a mai putut să se mişte mai departe. A început să ţipe: "Ajutor! Ajutor! Vă rog ajutaţi-mă!"

Din întâmplare, în acel moment , un lucrător din sat, trecea pe-acolo, a auzit strigătul şi a alergat la ea. "Nu te mişca. Mă duc să chem ajutoare", i-a spus el înspăimântat. A alergat şi a dat telefon la staţia de serviciu. Când l-a văzut şi i-a auzit vocea lui Morales, Daniela a simţit primul val de speranţă. Aşteptându-l să se întoarcă, a început să-şi piardă puterile. "Trebuie să nu-mi pierd credinţa", îşi spunea ea.

-va urma-

Sursa: http://life-that-i-touch.blogspot.com/2009/09/story-of-girl-he-chose-to-live.html

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::... ..::: Diverse :::...

>>> continuare din pagina 12

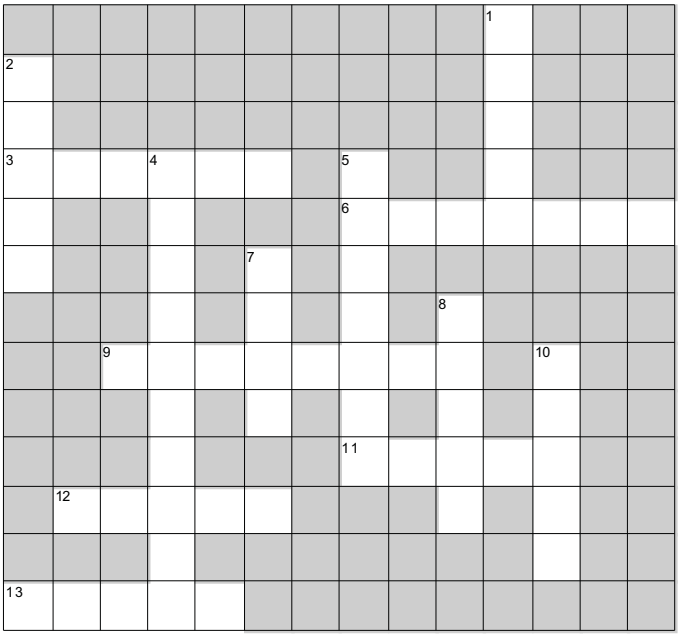
Cărțile Noului Testament

Orizontal

3. În ce carte găsim că nimic nu ne poate despărți de dragostea lui Dumnezeu?
6. Care carte este denumită după numele stăpânului lui Onisim?
9. Care carte listează roadele Duhului?
11. În ce carte este scris: "Credința fără fapte este moartă"?
12. În care carte este scris despre convertirea lui Pavel?
13. Care este cea mai scurtă carte?

Vertical

1. Prima carte a Noului Testament
2. În care carte se află cel mai faimos capitol despre credință?
4. Care carte vorbeşte cel mai mult despre sfârşitul timpurilor?
5. În ce carte găsim armura lui Dumnezeu?
7. Ultima evanghelie dintre cele patru.
8. Câte cărți îl au ca autor pe Ioan?
10. Cine este autorul cărților 1 şi 2 Timotei?



Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Mă bucur mult că ați scris, însă vă rog ca toate salutările către alți cititori să le trimiteți fiecăruia, personal.

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Într-adevăr, numărul celor care scriu scrisori la revistă a scăzut mult, însă de pierdut pierdem cu toții. Mă bucur însă că tu continui să scrii în mod regulat. Cât despre proiectul din București, nu pot să zic decât „Slavă Domnului!"

Neacșu Constantin – Bâlta (Dolj)

Mulțumesc mult pentru adrese.

Trif Corina – Mangalia

Apreciez mult că mi-ai scris câte ceva despre tine, însă nu ai putut să scrii numai și numai despre tine. Ai inima plină și trebuie să spui tuturor. Continuă însă să studiezi Sfânta Scriptură. Mai sunt multe lucruri uimitoare, chiar șocante.

Bologa Anișoara – Greci (Mehedinți)

Câteva veşti bune şi-n scrisoarea aceasta: revista ajunge cu bine şi la timp, ai reuşit să ieşi mereu la aer. Mă bucur pentru tine!

Cât despre găsirea unei căi de a coborî acele scări, a apela la o firmă pentru a cumpăra vreun sistem care să te ajute să le cobori, țin să-ți spun că te-ar costa f.f. mult. Cea mai simplă și mai ieftină este aceea de a amenaja ai tăi o rampă.. Vorbește cu frații tăi.

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

Ai atâta dreptate în cele ce ai scris, însă asta nu înseamnă că trebuie să ne descurajăm şi să ne dăm bătuți. Cât privește anunțul, am să-l public, însă informațiile pe care le voi primi le voi publica în funcție de spațiul din revistă.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Ca întotdeauna, a fost o plăcere primirea scrisorii. M-au mirat cele ce mi-ați spus referitor la unele din reacțiile vis a vis de ultimele poezii, însă știți vorba aceea cum că „gusturile nu se discută". Eu, în schimb, am primit numai şi numai reacții pozitive. Revista ar fi mai săracă fără scrisorile şi poeziile d-voastră.

Salutări calde lui Liviu şi Ozanei.

Șovîrlean Jiva – Pojejena (Caraș-Severin)

Cu toată plăcerea v-am îndeplinit rugămintea. Cât despre persoana de care ați întrebat, nu numai că o cunosc, dar este unul din cei mai buni prieteni ai mei. Din toată inima am să-i transmit mesajul. Ceea ce vă rog este să-mi dați numărul de telefon al acelui frate pentru a putea lua legătura unul cu celălalt. Aştept!

Capătă Aneta – Drăgugești (Bacău)

Din câte ştiu, într-adevăr, legea 448 prevede că doar locuința şi terenul aferent acesteia sunt scutite de impozit. Bineînțeles, cu condiția ca proprietarul să fie persoană cu dizabilități. Terenul extravilan nu este scutit.

Pop Grigore

Mă bucur că ai reuşit să ne scrii şi îți mulțumesc de toate urările şi cuvintele frumoase. Aştept să ne mai scrii.

Botezatu Amelia – Butnărești (Neamț)

Un lucru e sigur: tot ceea ce ai văzut că s-a reuşit cu acel frumos proiect de la Bucureşti se datorează în totalitate bunului Dumnezeu. El a lucrat în mod deosebit prin domnul Uba George.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Tu, ca şi mine şi ca mulți alții dintre cititorii revistei, putem să vedem marea binecuvântare de a mânca legume, zarzavaturi, fructe din grădinile şi pomii noştri. Cât de mare este diferența între acestea şi cele de pe piață, stimulate şi hiperstimulate cu fel de fel de chimicale (mai ales cele din import)! Cât despre ceea ce zic unii şi alții… fiecare cu părerea lui.

Furcoiu Amalia; Emilia Dinescu - Valea Stânii (Argeş); Barbu Sorin; Marcel Cepoi; Vişan Victoriţa – Suceava; Ani Maior – Şimleul Silvaniei (Sălaj); Ordace George & Veronica; Petrică – B-ța Năsăud; Stanciu Costel – Buzău; Dumitraşcu Alexandrina – Slobozia;

Mă bucur că voi ați rămas consecvenți şi, cel puțin printr-un mic mesaj sau prin câteva rânduri, vă exprimați bucuria că ați primit revista şi-n luna anterioară. Sper ca expresia „Un lucru / o persoană îl / o apreciezi când nu îl / o mai ai!" să nu devină realitate, în ceea ce-i priveşte pe unii dintre cititori, atunci când revista nu va mai apărea.

Vă mulțumesc, aşa cum mulțumesc şi celor care m-au sunat.

Doresc să corespondeze:

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 31 de ani, sufăr de un handicap fizic şi aş vrea să cunosc o fată tot cu handicap, să ne acceptăm reciproc! Mă puteți găsi pe mess: ***coroby_marius*** *sau la* ***0727-338062*** *şi* ***0764-494254***

Cristi

Sunt Cristi, am 25 de ani, sunt nevăzător şi aş dori să port corespondență cu tinere. Sunt vesel, cu simțul umorului, romantic. Cine doreşte mă poate găsi: tel. ***0764-130074; 0734-101927****, şi ID* ***varlan_cristi.mess.varlan***

Raicu Marian Alexandru

Mă numesc Raicu Marian Alexandru, am 25 de ani şi doresc să corespondez cu fete şi băieți din toată țara. ***0761-566275****.*

Anonim

Caut o doamnă sau domnişoară, cu vârsta cuprinsă între 30-38 ani, cu handicap gr.2, din jud. Botoşani, pentru relație prietenie / căsătorie. Să aibă credință în Dumnezeu. Tel. ***0760-809729***

Manea Florin – Măldăeni (Teleorman)

Mă numesc Manea Florin, am 26 de ani, şi doresc să cunosc o fată cuminte, la locul ei, pentru prietenie / căsătorie. ***0766-829752***

Ioniță Cosmin – Băleni (Dâmbovița)

Mă numesc Ioniță Cosmin, com. Băleni-Români, jud. Dâmbovița. Am 34 ani, doresc căsătorie cu o fată sinceră care ştie ce e dragostea şi mila. Poate să aibă şi un copil. Rog seriozitate. ***0747-495814*** *şi* ***0756-804712***

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

Anonim

Caut doamnă pentru căsătorie cu vârsta 42-48 ani, slăbuță, elegantă, comunicativă (fire veselă), poate avea şi un mic handicap. ***0765-316796***

Doru

Mă numesc Doru, am 30 de ani, sunt din Mehedinți şi vreau să-mi găsesc jumătatea. Să fie sinceră şi, dacă se poate, din Mehedinți. Rog seriozitate! ***0762-947176***

Păun Alexandru Marius – Siliștea (Teleorman)

Mă numesc Alexandru, am un handicap gr. 1, sunt o fire sensibilă şi vreau să găsesc o fată pentru prietenie. ***0767-261436***

Adrian

Mă numesc Adrian, am 25 de ani, sunt din localitatea Râmnicu Vâlcea, am înălțimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi şi am probleme vizuale. Una dintre multele mele calități este seriozitatea. Alte calități ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relație serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 şi 25 de ani şi care să fie serioasă. Număr de contact: ***0752-264192.***

Chiru Cristian

Mă numesc Cristian Chiru, am 26 de ani şi doresc să cunosc o fată pentru o relație de prietenie care să ducă spre căsătorie. Îmi doresc ca fata să fie serioasă, sinceră, modestă şi frumoasă. Vârsta fetei să fie între 20 şi 30 de ani. Pot fi contactat de luni până vineri după ora 19:00 şi sâmbăta şi duminica toată ziua, la următoarele telefoane: ***0767-366965; 0729-227315; 0748-952800***

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

Am 29 de ani şi sunt creştin penticostal. Doresc să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbesc la telefon despre Cuvântul lui Dumnezeu sau despre alte lucruri. ***0734-750257***

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 22 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la ***0761-133618***

Haraga Şofron

Mă numesc Haraga Şofron, am 35 de ani, sunt persoană nevăzătoare complet. Îmi doresc o fată cu vârsta între 25-35 ani, în vederea unei relații de prietenie care să ducă spre căsătorie. Mă puteți găsi la următoarele telefoane: ***0760-058911*** *şi* ***0748-508811****. Rog seriozitate!*

Laur

Tânăr, 25 ani, fără obligații, doresc cunoştință cu o domnişoară. Tel. ***0768-133738****.*

Popescu Alexandru – Dor Mărunt (Călăraşi)

Creştin adventist, 38 ani, ochi albaştri, 1,80 m înălțime, 70 kg. Doresc să cunosc o fată creştină, cu sau fără handicap, pentru prietenie - căsătorie.

Popescu Alexandru, str. Herghelia, com. Dor Mărunt, jud. Călăraşi, tel. 0720-154534

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 22 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la ***0761-133618***

Şovîrlean Jiva – Pojejena (Caraş-Severin)

Doresc să corespondez pe teme religioase, spirituale, cu toți oamenii din țara asta cărora le place Cuvântul lui Dumnezeu. Doresc să ajut cu sfaturi şi soluții pe acei semeni aflați n necazuri, suferințe, măcinați de prejudecăți, complexe, neputințe, pe cei aflați în grele încercări, pe cei timizi. Aştept să-mi spui ce ai pe suflet, lucruri pe care nu ai îndrăznit să le împărtăşeşti cuiva până acum!

Aşază-te în fața foii de hârtie şi, oricât de greu ți-ar fi, descarcă-ți amarul şi durerea, fă-ți curaj şi scrie-mi căci „Nimeni nu este singur!" Adresa mea ***Şovîrlean Jiva, loc. Pojejena, nr. 22, jud. Caraş-Severin, cod 327300***

Dan

Mă numesc Dan şi am 35 ani. Sunt adventist şi doresc să cunosc o fată în vederea căsătoriei. Eu am posibilități pentru a întemeia un cămin. Am gr. 2 de handicap şi sunt din Bucureşti. Tel. ***0763-347286***

Notă: Rog pe cei / cele care nu binevoiesc să fie serioşi(e), ci doresc doar să se joace cu sentimentele semenilor aflați deja în suferință, să se abțină de la această „distracție" dureroasă. Mulțumesc!

NOTĂ: ***Rog pe toți cei care doresc să corespondeze, atunci când îşi exprimă această dorință, să scrie şi un mic enunț, de câteva rânduri, care să conțină o scurtă prezentare: nume, hobby-uri, motive, etc., etc.***

Puneți-vă în locul celor ce citesc enunțurile şi doresc să corespondeze. Este normal ca enunțul să-i convingă să înceapă o corespondență bogată, însă dacă acesta este sărăcăcios întocmit, nespunând mai nimic despre cel ce solicită corespondență…

SUGESTIE: ***Cei care doriți să vă faceți prieteni şi vă exprimați frumoasa dorință de a coresponda, nu aşteptați să vi se scrie, ci începeți voi să scrieți (sau să sunați) celorlalți, care şi-au exprimat aceeaşi dorință!***

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Tipărit la: Tipografia Î.F. Gîgîlice - tel. fix 0247-313041; mob. 0748-137997